



きゅうメール



【日にち】 10月6日(火)

【こんだて】

主食	小麦ごはん
主菜	豚肉のしょうが炒め
副菜	じゃがいものみそ汁
	はるさめの酢の物
生乳	牛乳

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、みそ（綾木さん）

鳥取県産：牛乳、豚肉、油揚げ、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう

二十世紀梨ピューレ

【給食センターより】

豚肉には、疲労回復やスタミナアップ効果のあるビタミンB1が多く含まれています。疲れがたまっていると感じている人は、豚肉を意識して食べて元気に過ごしましょう。今日の「豚肉のしょうが炒め」には、体をあたためる効果があるしょうがをたっぷり使っています。また、鳥取県の特産品である、二十世紀梨のピューレを使うことで、さわやかな甘みを加えています。